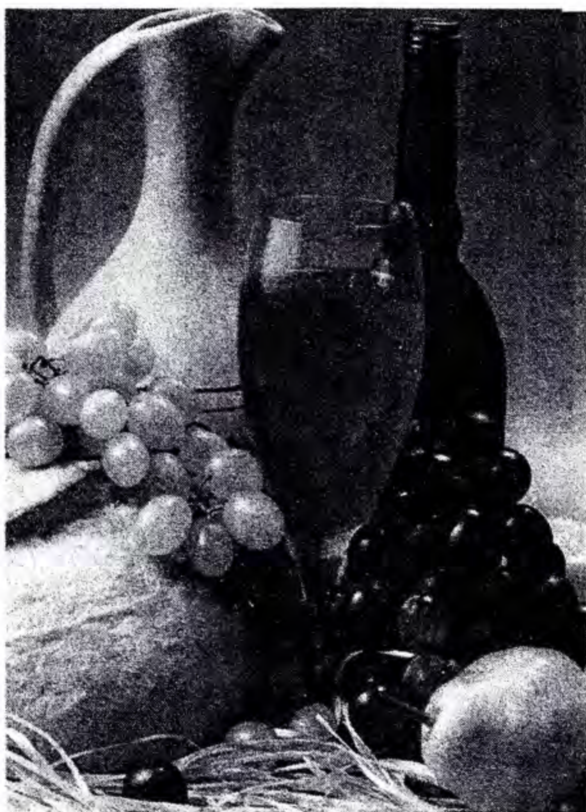
№ 4-5
2000
год

НЕРУШ

ЭКАЛАГІЧНЫ ІНФАРМАЦЫЙНА - АДУКАЦЫЙНЫ БЮЛЕТЭНЬ

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

ПОТРЕБИТЕЛЬ



экология
здоровье
комфорт

НЕРУШ

№ 4-5 (27-28) *2000

пяты год выдання

Выдаецца
Маладзёжным грамадскім аб'яднаннем
«Цэнтр экалагічных і сацыяльных даследванняў і інфармацыі «Неруш-Цэнтр»»



Заснавальнік
і галоўны рэдактар
Уладзімір Зуеў

Пры перадрукоўцы спасылка абавязкова
Распаўсюджваецца на правах рукапісу бясплатна

Тыраж 299 асобнікаў

Тэл. (0163) 460632
Факс (0163) 417945
Пэйджэр (0163) 441157
Абанент 111



e-mail:
wald@nerush..lingvo.brest.by

Наш специальный выпуск экологического информационно-образовательного бюллетеня "*Неруш*" посвящен экологическим аспектам потребления товаров и услуг. Редакция бюллетеня стремилась объединить в одном выпуске материлаы, посвященные самым различным вопросам - от влияния уличной среды на человека до экологических аспектов охраны здоровья. Были использованы материалы Экологической Библиотеки "Неруш-Центра", в абсолютном большинстве недоступные рядовым гражданам, но имеющие огромное практическое значение в наше время.

Это уже четвертый выпуск подобного рода, предназначенный для потребителей. Первый был выпущен по программе TACIS (№3 за 1999 год), второй был посвящен вопросам экологической безопасности (№ 4-5 за 1999 год), третий - вопросам энергосбережения (№ 1 за 2000 год).

Конечно, из-за малого тиража бюллетеня (299 экземпляров) невозможно удовлетворить запросы всех граждан. Но наши адресаты - учебные заведения, библиотеки, общественные организации смогут охватить по возможности больший круг заинтересованных.

С вопросами можно обращаться в редакцию бюллетеня по указанному в выходных данных телефону.

Мы рады Вам помочь!

ЯД В ШКОЛЬНОМ ПОРТФЕЛЕ

Ребенку достаточно лишь один раз вдохнуть воздух, который насыщен продуктами горения поливинилхлорида - фосгеном или диоксином, чтобы получить отравление, головную боль и другие неприятности.

Большая часть письменных принадлежностей (ручки, пеналы, линейки, треугольники) выполняются из пластика. Полиэтилен, полистирол, поливинилхлорид, полиэтилентерефталат - основные виды используемых в производстве ТНП полимеров. Самым опасным из них является поливинилхлорид (PVH).

Поливинилхлорид - твердый полупрозрачный материал, может быть окрашен в любой цвет. Для повышения стойкости PVH к тепловому и световому старению в него вводят стабилизаторы - соединения свинца, цинка, бария, кадмия, оловоорганические соединения, амины. Для придания эластичности в композиции поливинилхлорида добавляют различные пластификаторы, из которых наиболее известны эфиры фталевой и фосфорной кислот.

Поливинилхлорид в обычном состоянии никакого опасного воздействия на организм человека не оказывает. Но при соприкосновении с кислотной, щелочью, при нагревании этот полимер разрушается. И вредные вещества, являющиеся результатом такого разрушения, попадают в окружающую среду и, соответственно, в человеческий организм.

Приобретая канцелярские принадлежности для своего ребенка, мы не предполагаем, какое воздействие на организм человека могут оказать обычные ручки и линейки.



Часто ребенок, задумавшись над сложной задачей, грызет свой пишущий прибор. При этом он поглощает не только микробы с его поверхности, но в результате химической реакции между поливинилхлоридом и частицами слюны освобождаются вещества, которые попадают в желудок ребенка. Значительное количество этих веществ в организме человека может спровоцировать возникновение серьезных заболеваний печени, желудка, ухудшить зрение и нарушить репродуктивные функции организма.

Одно из самых любимых развлечений мальчишек - так называемая "дымовуха" (сжигание пластиковых линеек и других предметов). При горении поливинилхлорида выделяется опасный газ фосген, который еще со времен первой мировой войны использовался как отравляющий. Кроме фосгена, горящий поливинилхлорид "благоухает" и диоксином, вызывающим рак легких и печени, нарушающим протекание психических процессов в организме.

На Западе разработана программа полного отказа от этого дешевого, но вредного для человека полимера. С 2000 года использовать поливинилхлорид для производства упаковочных материалов, детских товаров запрещено.

Однако легко предположить, что вещи из поливинилхлорида еще долгое время будут нас окружать.

Узнать, какой вид пластмасс используется при изготовлении канцелярских принадлежностей, практически невозможно. На упаковке для пищевых и парфюмерно-косметических продуктов порою на дне можно найти опознавательные знаки, указывающие вид полимера. Поливинилхлорид обозначается как 

На ручках, линейках, пеналах такие надписи не встречаются. Поэтому безопаснее для здоровья не жечь пластмассы, какой бы она ни была, и избавиться от привычки грызть ручки.

МУСОР: СЖИГАТЬ ИЛИ НЕ СЖИГАТЬ?

Осенью так хочется прибраться на дачном участке. Многим кажется, что лучший способ избавиться от мусора - сжечь его. Но не стоит торопиться.

Дым сжигаемой травы содержит в себе все загрязнители, которые они вобрали в себя на протяжении лета.

Органический мусор на садовом участке лучше *закомпостировать,* получив через год прекрасное органическое удобрение.

Попадание пластика в костер делает дым особенно токсичным. Температуры костра недостаточно для полного сгорания даже чисто углеводородных пластиков типа полиэтилена, полипропилена и полистирола (одноразовая посуда, упаковки, пакеты).

Резина, сгорая в костре, кроме токсичных полиароматических углеводородов, образует сажу и окислы серы, вызывающие респираторные заболевания.

Пригорении нейлона, поролона, полиуретановой набивки мебели выделяются цианиды (соли синильной кислоты).

Отходы поливинилхлорида при сжигании образуют диоксин - самый опасный яд на планете. Кроме него образуется еще примерно 75 других не менее опасных токсикантов.

Обломки старых деревянных конструкций могут быть окрашены свинецсодержащими красками, которые при горении высвобождают соединения свинца в воздух.

ВОДА - ИСТОЧНИК ЖИЗНИ ИЛИ БОЛЕЗНИ?

Беларусь обладает огромными запасами пресных подземных вод. По прогнозам специалистов, мощность водоносных горизонтов республики составляет 49,6 млн. м3/сутки. Используется лишь 7%. Качественной минеральной водой мы могли бы обеспечить всю Европу. Но какую воду мы пьем сами?

По требованиям ГОСТа вода питьевая, т.е. вода, подаваемая населению центральными системами хозяйственно-питьевого водоснабжения, должна быть безопасна в эпидемиологическом отношении: не содержать болезнетворных микробов, быть безвредной по химическому составу и иметь благоприятные органолептические свойства. К последним относятся бесцветность, отсутствие осадка и несвойственных воде запаха и привкуса.

К сожалению, не вся водопроводная вода отвечает этим требованиям. Проведенное в первом квартале этого года органами санитарно-эпидемиологического контроля исследование водопроводной воды дало следующие результаты. Из взятых в республике 12053 проб по химическим показателям не соответствуют санитарным нормам 4187, что составляет 34,7%. По бактериологическим характеристикам не отвечают ГОСТу 848 из взятых на исследование 4439 проб, или 2,5%. Но следует отметить, что по сравнению с данными 1999 года показатели состояния питьевой воды в республике улучшились. Так, в прошлом году по химическим показателям не соответствовало требованиям ГОСТа 39,5% и по бактериологическим 5,9% взятых проб.



Исходя из данных санитарно-эпидемиологического контроля, лучше вода в столице. Правда, в первом квартале этого года снизилось ее качество по химическим характеристикам. Зато по бактериологическим улучшилось значительно: только 0,6% проб не отвечало норме. Хуже показатели питьевой водопроводной воды по Витебской и Гомельской областям.

В настоящее время существует 116 водозаборов подземных вод, которые обеспечивают водой 60 городов Беларуси. Эти водозаборы имеют глубокие скважины, и поставляемая вода соответствует требованиям ГОСТа.

Но 6,54% городского и 55,8% сельского населения используют колодезную воду. В связи с промышленной деятельностью человека, внесением на поля пестицидов и удобрений, накоплением отходов ухудшается состояние грунтовых и подземных вод. А это отрицательно сказывается на качестве колодезной воды. В 1999 году 50% проб колодезной воды по санитарно-химическим показателям не соответствовало требованиям санитарных норм.

При оценке воды колодцев в Беларуси из взятых в первом квартале 2000 г.678 проб не отвечало санитарным нормам 108, а это 15,9%.

Главная причина неблагополучия в состоянии питьевой воды - очень высокое содержание железа. В среднем вода 70% водозаборов содержит железо в концентрации, превышающей предельно допустимую. При централизованном водоснабжении вода очищается от железа. Но те, кто пьют водичку из колодца, не имеют подобной защиты. Избыток железа в организме приводит к ухудшению состояния зубов, заболеваниям костно-мышечной системы.

Вода во многих шахтных колодцах превышает допустимые нормы бактериологического загрязнения (36,8% проб). Это вызвано попаданием в водоносные горизонты стоков с животноводческих ферм, свалок бытовых отходов, выгребных ям, лишенных глиняных замков. В Беларуси ежегодно до 32 тыс. человек болеют острыми кишечными инфекциями, причиной которых нередко является употребление колодезной воды, содержащей болезнетворные микроорганизмы.



Но особую тревогу вызывает загрязнение колодезной воды нитратами. Главными источниками нитратов являются стоки с сельскохозяйственных полей, на которые вносят до 92 кг/га азотных удобрений (в пересчете на действующее вещество), сточные воды коммунальных хозяйств, стоки с полей фильтрации. Максимально наблюдаемая концентрация нитратов в колодезной воде достигает 920 мг/л, среднее содержание

140 мг/л. Эти показатели значительно превышают допустимый уровень - 45 мг/л.

Длительное употребление воды, загрязненной нитратами, вызывает болезни, связанные с нарушением обмена веществ, заболевания нервной системы, генеративных органов. В кишечнике нитраты трансформируются в нитриты, нитрозамины и другие соединения. Данные вещества вызывают появление злокачественных новообразований, заболеваемость которыми в Беларуси за последние 10 лет выросла на 62,2%. А из-за избыточного потребления нитратов возникает не менее 5% злокачественных опухолей. Поэтому, употребляя колодезную воду, необходимо соблюдать осторожность.

Народные методы очистки воды, подобно кипячению, бросанию в ведро кристалликов марганцовки, долек чеснока, может, и помогут при бактериологическом загрязнении, но они не создадут надежной защиты от химических токсикантов.

Родниковая вода в наше время почти ничем не отличается от воды из колодца. Обычные родники выходят на поверхность из грунтовых вод, которые питают и колодцы. Но вода из артезианских родников чиста! К сожалению, в Беларуси природных артезианских родников мало. Обычно на территории в 60 кв. км встречается один такой родник или два, как, например, на территории между Молодечно и Поставами (около Вилейки и вблизи озера Нарочь).



Вода большинства колодцев не может использоваться в питьевых целях. Требуются организация централизованного водоснабжения в сельской местности с использованием воды из глубинных горизонтов, строительство станций водоподготовки, постоянный санитарный контроль за состоянием колодезной воды.

Вода - основа нашей жизни и здоровья. В будущем мы вернемся к разговору о состоянии питьевой воды в республике и отследим, что за прожитое время изменится - надеемся, к лучшему.

НАШ ДОМ И МЫ В НЁМ

Возможность возникновения заболеваний дыхательных путей врачи в значительной степени связывают с экологическими проблемами жилых помещений. Подсчитано, что человек 50-80% своего времени проводит в жилом помещении . Особенно сильно состояние жилых помещений отражается на детях раннего возраста. Возможные заболевания в 5-10-тилетнем возрасте как раз и относят на воздействие "домашних" загрязнителей в младенческом возрасте.

Британская национальная федерация здоровья утверждает: аллергические и астматические заболевания возникают от того, что люди неправильно понимают основные принципы гигиены.

Не отделывайте детскую комнату и квартиру материалами, купленными по дешевке на рынке. Все отделочные материалы должны иметь гигиенический сертификат.

Не курите дома, даже на кухне. Концентрация окислов азота от горения газовых комфорок вместе с табачным задымлением достигает критической отметки. Не исправят положение и открытые окна.

Застойный, теплый и влажный от испарений воздух - настоящая бомба замедленного действия для вашего здоровья. Проветривайте жилые помещения в любую погоду.

Профессор Джон Маудер, руководитель медико-энтомологического центра Кембриджского университета, утверждает, что дома со сквозняками и недостаточным отоплением предпочтительнее для здоровья, поскольку в них исключается возможность существования домашних пылевых клещей.

Пыль - это не только "вещественное" доказательство нерадивости хозяев. Это сильнейший бытовой аллерген. В нём собираются частички одежды, белья, обивки мебели, отмершие чешуйки кожи.

Захламленность помещений, углов, шкафов может привести к развитию астматического синдрома. Вызывают недут микроскопические существа - клещи-сапрофиты, которые живут в пыли.

Клещи не опасны сами по себе: сильнейший аллерген - их экскременты. Каждая крохотная особь выделяет около 20 частичек "отходов" в сутки, так что в одном грамме пыли их набирается до 70 миллионов. Старые подушки на 25-35% состоят из пыли, сапрофитов и продуктов их жизнедеятельности.

Бороться с ними поможет любовь к чистоте - одна из особенностей экологического таланта.

В 30% аллергических заболеваний повинны плесневые грибы, в 20% - клещи, живущие в бытовой пыли. Для сравнения: домашние животные вызывают аллергию всего в 8% случаев.

Чаще проветривайте постельные принадлежности. Клещи боятся мороза, тепла свыше 40°, ультрафиолетовых лучей. Славянские традиции рекомендуют "выжаривать" постели, подушки и одеяла на горячем летнем солнце - аллергены клещей разлагаются в таких условиях через 2 часа.

Не реже чем раз в пять лет без жалости заменяйте перьевые подушки на новые. Как бы их ни проветривали, как бы их не выбивали, клещи достаточно прочно поселяются в мягких уютных перьях.

Раз в месяц мойте пол дезинфицирующим средством или 20%-ным раствором поваренной соли. Обычная влажная уборка лишь удаляет часть микроскопических существ, но не убивает их.

Ежемесячно устраивайте "санобработку" домашней обуви. Поможет обычная уксусная эссенция: несколько капель её влейте в полиэтиленовый пакет, уложите в него тапочки и плотно завяжите на ночь. Именно в обувной ткани клещи путешествуют из комнаты в комнату, из квартиры в квартиру.

Не допускайте повышенной влажности в ванной комнате, иначе в укромных уголках "расцветут" причудливые плесневые грибы и воздух насытится их аллергенными спорами.

ЧАЩЕ ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ВСЮ КВАРТИРУ!

С ГЛАЗ ДОЛОЙ - ИЗ ЛЕГКИХ ВОН

Врачи Международного противоракового союза советуют тем, ктот никак не может расстаться с сигаретой...

√ Курильщикам состажем менее трех лет бросать курить лучше резко.

√ Курильщикам сос тажем нужно постепенно сокращать количество выкуриваемых в день сигарет.

√ Накануне дату решительного шага следует убрать с глаз долой пепельницы, зажигалки и другие предметы, напоминающие о курении.

√ "Забывайте" положить в карман или сумку сигареты, зажигалку.

√ Постоянно увеличивайте срок между моментом, когда возникает желание закурить, и началом курения до 10 минут и более.

√ Постоянно меняйте сорт сигарет.

√ Выбрасывайте сигарету после двух-трех затяжек, т.к. в ее последней трети, ближе к фильтру, скапливается наибольшее количество никотина.

√ Не приобретайте сигареты блоками.

√ Для облегчения отвыкания от табака пейте больше жидкости, натуральных соков, ешьте больше фруктов.

√ Занимайтесь физкультурой и спортом.

АРСЕНАЛ БОРЬБЫ ЗА ЧИСТОТУ



Чистящие средства с дезинфицирующим эффектом - это тяжелая артиллерия, "заряженная" хлоринолом, аммиаком и другими едкими и разрушительными субстанциями. Дай им волю - они и нас "сожрут" заодно с микробами.

При использовании в соответствии с инструкцией и в надежных средствах защиты организма - это надежные помощники в борьбе с инфекцией. В каждом доме найдется местечко, где пышным цветом цветет вся эта невидимая глазу жизнь: в сырых углах, под раковиной, в сливных отверстиях, на балконе и подоконниках. Периодическая обработка таких "горячих точек" делает наше жилище более здоровым и безопасным.

Есть важные нюансы. Первый: ни один очиститель не может дезинфицировать поверхность, покрытую грязью или жиром, так что сначала нужно все отмыть-очистить, а потом уже дезинфицировать. Второй нюанс: большинству средств требуется определенное время для достижения эфеекта - они не убивают микробы в первую секунду после соприкосновения. О том, сколько именно времени необходимо данному составу для завершения работы, читайте в инструкции либо прямо на этикетке флакона.

Антибактериальное мыло

Двойное мытьё рук обычным мылом и водой удаляет 75-90% всех болезнетворных микроорганизмов. Так что антибактериальному мылу остается не так уж много работы. Зато оно в отличие от обычного оставляет после мятья активную защитную пленку на руках, которая замедляет рост бактерий и добавляет ещё несколько процентов к степени вашей защищенности.

Действующее вещество в подобных гигиенических средствах - триклозан. Он справляется с широким спектром бактерий.

В высоких концентрациях триклозан применяется в производстве специального мыла для больниц, которое быстро и эффективно убивает микробов. В более низких - входит в состав дезодорантов, зубных паст и мыла для домашнего пользования.

Средства для мытья посуды

Некоторые из них имеют на этикетке слово "антибактериальное", однако не следует принимать это близко к сердцу. Подобные продукты, содержащие триклозан или иной аналогичный агент, действительно уменьшат количество бактерий на ваших руках, но не на посуде, кастрюлях, сковородках и разделочных досках (контакт их с моющим средством слишком непродолжителен).

Они ничем не лучше (и не хуже) других средств, на этикетках которых ничего такого не написано. Если вы хотите добиться большей защиты, необходимо предва-

рительно замачивать посуду в растворе.

Средства для очистки рук

Они существуют для различных экстренных ситуаций, когда вам необходимо перекусить или заняться с маленьким ребенком в дороге, а возможности нормально вымыть руки нет.

Специальные исследования показали весьма высокую (99,9%) эффективность спирта и одеколона против микроорганизмов. Их нелишне взять с собой, отправляясь на долгую воскресную прогулку или пикник.

Губки и тряпки

Специалисты считают их главными рассадниками заразы. В самом деле, вечно влажные, они просто курорт для микробов, которые размножаются там с невидимой быстротой.

"Антибактериальные" губки и тряпки менее привлекательные для микроорганизмов.

Тем не менее гигиенисты советуют не испытывать судьбу: если вы одной и той же губкой будете вытирать стол, на котором оттаивало мясо, затем мыть вилки и разделочные доски, ее защитных свойств может не хватить.



Какими бы губками и тряпками вы ни пользовались, их следует менять примерно раз в две недели на новые.

Антибактериальные разделочные доски, игрушки, мебель

Модная новинка - изделия из специальных пластмасс с противомикробными свойствами. Как правило, это либо кухонная утварь, либо предметы, предназначенные для детей. Их появление на рынке товаров сопровождался скандалами, поскольку реклама утверждала, что они способны защитить своих владельцев от микробов. Люди, введенные в заблуждение рекламой, рассчитывая на какие-то особые свойства предметов (которых на самом деле нет), могли почувствовать себя полностью защищенными и начать менее тщательно следить за чистотой.

Изготовители разъясняют, что триклозан и другие вещества, включенные в состав пластмассы, способны замедлить рост бактерий, разрушающих пластик. То есть доска или другой предмет "проживет" дольше. Но он не спасение от кишечной инфекции - его надо регулярно и тщательно мыть.

Разделочные доски с антибактериальными свойствами нуждаются в таком же уходе, как и обычные, - и те, и другие нужно тщательно мыть с мылом и содой после каждого использования.

Если доски старые и с не очень гладкой поверхностью, их следует время от времени промывать сильным антисептиком, особенно те доски, на которых разделываются рыба и мясо.

НАДЕЖНЫЙ КАПКАН ДЛЯ РАКА

Онкология за последнее десятилетие сделала самый большой шаг в своем развитии. И если общество этого не заметило, то только потому, что прорыв произошел в области профилактики, которая находится в тени и плохо подходит для громких сенсаций.

Определенный характер питания и некоторые конкретные продукты оказались настолько же эффективны в профилактике онкозаболеваний, насколько ремни безопасности - в профилактике дорожных травм.

Профилактика - наша забота, и никто, кроме нас, заниматься этим не будет. Стало быть, проявите инициативу, познакомьтесь с результатами исследований ученых и постарайтесь учитывать эту информацию в своей повседневной жизни.



Добавляйте в ежедневный рацион морские водоросли. 2-3 столовые ложки морской капусты в качестве салата или гарнира достаточно.

Именно тем фактом, что в меню японцев традиционно входит много водорослей, ученые объясняют нечастые случаи рака среди жителей Страны восходящего солнца.

В морских водорослях содержится особенно много хлорофилла, который оказывает антиканцерогенный эффект, а также витамин С и каротиноиды - они-то и связывают свободные радикалы, которые являются главным "пусковым механизмом" перерождения клеток.

Уменьшите потребление жиров - сливочного масла, маргарина и особенно скрытых, содержащихся в нежирных на вид колбасах, сосисках, выпечке. Суточная потребность организма в жирах - 80-100 грамм, не больше.

Рацион, богатый жирами (особенно животными), повышает вероятность возникновения онкологических патологий.

Потребление большого количества жиров заставляет организм производить гормон эстроген сверх нормы. Многие специалисты сходятся во мнении: чем больше уровень этого гормона,

тем выше риск развития рака внутренних органов.

Отдавайте предпочтение пище, богатой клетчаткой - фруктам, овощам, хлебу с добавлением отрубей и другим зерновым продуктам.

Немецкие эксперты находят, что пища, богатая клетчаткой, нормализует обмен веществ в организме, снижает уровень эстрогена в крови и соответственно риск онкологических заболеваний на 54%.

На вашем столе обязательно должны быть овощи из семейства крестоцветных - капуста брюссельская, обыкновенная белокачанная, цветная, брокколи.

Практически во всех крестоцветных культурах содержится особое вещество - индол-3-карбинол, обладающей неоценимой способностью превращать эстроген из канцеропровоцирующей формы в, наоборот, профилактическую, защищающую организм от недуга. Попытки ученых создать химический его аналог пока терпят неудачу. Так что ежедневно ешьте капусту, приготовленную на пару, а ещё лучше - сырую, в ней в большем количестве сохраняются полезные вещества.

Как минимум три раза в неделю включайте в меню морскую рыбу - тунец, лосось, макрель, сардины, палтус, треску. Если не любите рыбные блюда, принимайте рыбий жир в капсулах.

Британские исследователи провели масштабное наблюдение за рационом жителей 24 европейских стран. Оказалось, что в тех государствах, где население привыкло к рыбным блюдам, онкозаболеваемость в несколько раз меньше, чем в странах, где больше мясоедов.

Рыбий жир укрепляет иммунную систему. Чем надежнее работают защитные механизмы, тем меньше шансов заболеть раком.

Старайтесь употреблять экологически безопасные продукты. К сожалению, это правило соблюдать в нашей стране, где не имеют широкого распространения экостандарты пищевых продуктов, очень сложно.

Употребление фруктов и овощей, которые выращены на землях, обработанных пестицидами, увеличивает шансы приобрести онкологическое заболевание. Кроме того, урожай, полученный с применением химпрепаратов, содержит меньше витаминов и минералов, чем овощи и фрукты, выращенные экологически безопасным способом.

Выпивайте не меньше трех чашек зеленого чая в день. Не бойтесь переусердствовать - в стакане зеленого чая в 2 раза меньше кофеина, чем в чашке кофе.

Зеленый чай содержит антиоксиданты и полифенолы. Эти вещества уменьшают ущерб от действия свободных радикалов.

Готовьте еду на нерафинированном масле.

Нерафинированное масло содержит большое количество ненасыщенных кислот и полифенольных соединений (иногда выпадающих в виде осадка).

При нагревании масло меняет свою структуры, поэтому старайтесь сдабривать маслом холодные кушанья.

Никогда повторно не ис-

пользуйте масло при жарке.

Чаще добавляйте в ваш рацион зелень, чеснок, репчатый лук, лук-порей.

В Университете штата Пенсильвания ученые проводили опыты с крысами, которым вводили вытяжку из чеснока. У 90% лабораторных животных, не получивших экстракт, опухоль увеличивалась в размере, в то время как лишь у 35% из числа тех, кому привили вытяжку, состояние ухудшилось.

Исследования новозеландских специалистов установили: половинка чесночного зубчика в день поможет предохранить кишечники от рака. Есть один нюанс: ощутимую пользу здоровью приносит лишь свежий, не подвергшийся тепловой обработке чеснок.

Исследования на тему о том, уменьшает ли соблюдение определенной диеты шанс заболеть раком, осуществляются не так давно. Но как бы там ни было, выполняя компетентные рекомендации диетологов, вы следите за своим здоровьем, повышаете устойчивость организма, гоните прочь угрозу рака.

ПОКРОВИТЕЛЬ ВЛЮБЛЕННЫХ И ПУТНИКОВ

Открытый в 1817 году шведским химиком Я.Берцелиусом и названный им в честь древнегреческой богини - покровительницы влюбленных и путников селен охраняет наше пребывание на Земле.

Круг его обязанностей

- Неустанно борется с онкологическими заболеваниями (по исследованиям немецких специалистов, тот, кто в достатке получает селен с продуктами питания, может считать себя наполовину защищенным от смертельно опасного недуга.

- Укрепляет иммунную систему.

- Обеспечивает тканевое дыхание клеток и в этой роли незаменим.

- Способствует выводу из организма радионуклидов.

- Обеспечивает эффективное действие витамина Е.

- Нормализует работу щитовидной железы.

Суточные нормы

Для женщин - 55 мкг, для мужчин - 75 мкг. Для тех, кто всерьез занимается спортом, а также вегетарианцев, исключающих из рациона рыбные и мясные блюда, норма несколько выше.

Основные источники

Рыба, мясо (особенно курятина, свинина), сыр, яйца, лук, томаты, капуста брокколи, арахис, грецкие орехи.

В 100 г тунца - 130 мкг, пшеницы - 50 мкг, цветной капусты - 18 мкг, в 30 г семечек подсолнуха - 23 мкг, в 45 г яйца - 15 мкг.

Особенности кухонной обработки селенсодержащих продуктов

Значительная часть селена теряется при промывании, размораживании и замачивании мяса, рыбы, растительных продуктов.

Селен почти не теряется при термической обработке и особенно при приготовлении продуктов в собственном соку.

КАК СОХРАНИТЬ ТЕПЛО В КВАРТИРЕ

Начинается отопительный период. Дефицит топлива требует поддерживать всеми возможными способами нормальную температуру воздуха в жилых помещениях - не менее 18°С. Конечно, необходимо требовать от жилищно-эксплуатационных служб утепления подъездов, чердаков, подвалов. Но не забывать и про свои собственные квартиры, где существует множество возможностей (из-за ошибок в "советском" стиле жилищного строительства) для предотвращения утечек дефицитного тепла.

Тепло из квартиры уходит со сквозняками, через стены, пол, потолок, окна. При этом на долю окон приходится до 30% потерь. Чтобы их снизить, модернизируют или меняют рамы. Но замена окон - дело дорогое и далеко не всем по карману. Большинство наших сограждан ограничиваются тем, что просто конопатят щели в оконных рамах. Для этого используют самые разнообразные материалы.

Самым неподходящим является наиболее распространенный утеплитель - вата. Также плохи и хлопчатобумажные тряпки. Дело в том, что в щелях соприкасаются холодный уличный и теплый комнатный воздух, влага из более теплого комнатного воздуха конденсируется и забитый в щель материал намокает. Вата или хлопчатобумажная ткань начинает гнить. Вату не жалко, но одновременно с ней начинают гнить и деревянные рамы, а это уже грозит серьезными расходами.

Из подручных материалов лучше всего подходят старые тряпки из синтетических тканей и капроновые чулки. Влага на них тоже скапливается, но они, по крайней мере, не гниют. Да и забивать их в щели достаточно просто.



Несколько уменьшить влажность воздуха в пространстве между рамами можно поставив туда небольшую баночку или бумажный пакетик с поваренной солью. За зиму соль придется поменять два-три раза. Можно (если есть) положить пакетик с силикагелем. Его придется также два-три раза вынуть и прокалить. Соль или силикагель поглотят лишнюю влагу и стекла будут меньше запотевать, хотя полностью этого избежать не удастся.

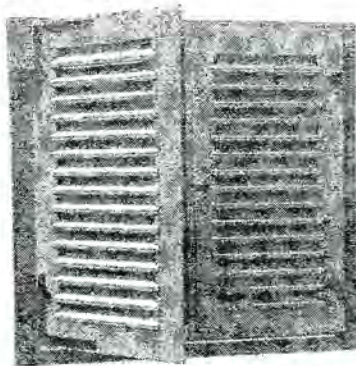
На рынках и в магазинах сейчас можно купить специальные поролоновые уплотнители для окон. Они бывают двух видов - самоклеющиеся и без клея. Самоклеящиеся уплотнители наклеивают на чистые сухие рамы по контуру, а уплотнители без клея обычно крепят мелкими гвоздиками.

Сквозняков после установки уплотнителей практически не бывает, но иногда рамы удается закрыть с трудом - уплотнитель мешает. Также хорошо защищают от сквозняков уплотнители из вспененного полиэтилена, но этот материал еще более жесткий, чем поролон, и окна закрыть ещё труднее. Есть у этих двух материалов и такой недостаток: полоски уплотнителя сжимаются и после того, как окна откроют, формы своей не восстанавливают.

Когда щели законопачены, щели можно проклеить. Для этого используют бумагу. Некоторые "на скорую руку" используют скотч и пластырь, но они оставляют темные, несмываемые с масляной краски следы. Бумага, приклеенная клейстером, с трудом отдирается, и после зимы её приходится отмачивать. Заменить клейстер может обычное мыло, раствором которого смачивают бумажную полоску. Весной такая полоска легко отрывается от рамы, а следы также легко смываются теплой водой.

Тепло теряется и через трещины в стекле. Треснувшие стекла, конечно, надо менять. Но можно временно обойтись и "косметическим" ремонтом. Берется кусок пенопласта и растворяется в ацетоне. Должен получиться густой состав, напоминающий сметану. Добавьте в него чайную ложку скипидара и тщательно размешайте. Получившейся густой и прозрачной смолой промажьте трещину. Шов, конечно, будет виден, но он не пропустит ни влаги, ни воздух.

Мало кто знает, что тепло ещё теряется и через само стекло. Поэтому к холодам нужно повесить на окно теплые шторы, лучше светлого тона. Оказывается, они пропускают тепло гораздо меньше, чем темные. Шторы не должны быть длинными, чтобы не закрывать батареи.



Батареи - основной источник тепла в наших квартирах. Гораздо теплей в квартирах, обогреваемых с помощью массивных чугунных батарей. Хуже ситуация в квартирах с пластинчатыми батареями, не сохраняющими тепла.

Со старой чугунной батареей можно поступить следующим образом: зашкурить и покрасить в темный цвет - гладка и темная поверхность радиатора на 5-10% энергичнее отдает тепло.

Половина батареи "греет" стенку и через нее улицу. Для предотвращения этих потерь можно создать из покрашенной серебристой краской или обитой фольгой фанеры, помещенной между батареей и стеной.

Следующий этап - утепление стен и полов. Чтобы в угловых комнатах не отсыревали стены, на них прибивают горизонтальные деревянные рейки под потолком, в середине и у пола. Потом сверху прикрепляют полиэтиленовую

пленку и сверху листы фанеры или картона. Потом всё оклеивают обоями.

Ещё один допотопный способ утепления стен - молочными пакетами. Их склеивают между собой бустилатом, крепят к стене, а затем оклеивают газетами и обоями.

Если же вы хотите сделать всё по высшему разряду - присмотрите в магазине какой-нибудь современный утеплитель, благо выбрать есть из чего.

Если вы живете на первом этаже, то в первую очередь вас наверняка волнует "половой вопрос".

Самый лучший, но дорогой вариант - пол с подогревом. Самый простой - ковер. Но сначала заделайте все щели в полу. Сделайте раствор: обычную бумагу режут и заливают кипятком, настаивают сутки. Потом воду сливают и заливают массу клейстером. Добавляют столярный клей и перемешивают. Этой смесью, не размокающей при мытье полов, надо плотно заполнить щели.

Если входная дверь в квартире обита утеплителем - замечательно. Но если нет и обивать вам не по карману - надо сделать утеплительные валики по периметру двери. Возьмите полоску клеенки или дермантина, прибейте к низу двери, подверните кверху, вложите внутрь полоску поролона или войлока и снова прибейте. То же самое надо проделать и с балконными дверьми.

Ну и наконец, утеплив таким образом квартиру, купите какой-нибудь современный обогревательный прибор - радиатор, печь или тепловую завесу. И тогда центральное отопление вам просто не понадобиться.

НАМ ЧУЖОГО НЕ НАДО

По данным исследователей Университета шт.Аризона, взявших бактериальные пробы в ряде общественных мест, большинство предметов на улице и в учредениях могут представлять опасность для здоровья. За час человек в среднем прикасается к шестистам различным предметам. И оставляет на этих предметах часть себя. Причем не самую лучшую. Бактериальные следы слюны, мочи, фекалий, пота, крови были найдены повсюду - от банков до продовольственных магазинов. Вот список наиболее "грязных" мест, отмеченных исследователями.

Поручни в автобусах	35%
Скамейки в парках	28%
Оборудование в спортзалах	28%
Общественные туалеты	21%
Поручни эскалаторов	19%
Столовые приборы в кафе	14%
Бассейны	14%
Трубки таксофонов	13%

ЛИШНИЕ ДЕЦИБЕЛЫ ЗДОРОВЬЯ НЕ УЛУЧШАЮТ

В наших городах относительно тихими можно признать разве что кладбища. На каждом шагу нас преследует рев автомашин, дома массу неудобств доставляет громкая музыка за стеной, лай соседской собаки, взвывающая ночью за окном автосигнализация.

Шум - не безобидный раздражитель, он может нанести ощутимый вред здоровью.

Специалисты утверждают, что если в течение пяти лет регулярно ходить на дискотеки, глухота со временем разовьется у 25% посетителей танцплощадок и клубов. Потеря слуха начинается уже при громкости более 80 децибел. Для сравнения: на дискотеке уровень звука достигает 100-120 дБ, телевизор и магнитола "выдают" 90 дБ, сила звука аудиоплейера превышает 100 дБ, в заводских цехах шум составляет 85-110 дБ. При уровне звука более 160 дБ лопаются барабанные перепонки.

Обычный шум городского транспорта здорово давит на нашу нервную систему. 25-40% наших горожан постоянно страдают от шумовых нагрузок. В результате - головные боли, стрессы, хроническая усталость, провоцирование неврозов, сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, язвенной болезни желудка и других недугов.

Действующие санитарные нормы предусматривают уровень шума в квартирах днем при открытой форточке не более 40-55 дБ, в больницах и поликлиниках - 35-50 дБ, а на прилегающей к жилым домам территории - не выше 45-60 дБ.

Данные нормативы сегодня соблюдаются разве что в окраинных "спальных" районах, а жители центральных улиц с интенстивным движением транспорта днем и ночью испытывают шумовую нагрузку на 40-50% выше санитарных норм.



Значительно увеличивает шумовое загрязнение окружающей среды плохое качество дорожного покрытия.

Конечно, самый эффективный, но в абсолютном большинстве случаев в нашей стране способ борьбы с шумом - запрет движения автотранспорта.

Значительной преградой для шума являются зеленые полосы вдоль автодорог. Установлено, что одинарный ряд деревьев вдоль улицы снижает шум от автотранспорта на 40-65%.

В европейских странах уже давно начали сооружать трехчетырехметровые шумозащитные барьеры (деревянные, пластиковые, из вьющихся растений).

Реалистична возможность снижения уровня шума путем установки рам с двойным или тройным остеклением, заклеивания резиновыми уплотнителями с

внешней и внутренней стороны рамы. Подобные меры позволят уменьшить шум в квартире с 65 до 30-40 дБ, но полностью проблемы не решат.

Довольно часто жители наших домов жалуются на шум изсоседних помещений, квартир, на чрезмерно шумные лифты, теплоузлы. Нередки "дискотеки" после 11-ти вечера. При этом необходимо помнить, что в соответствии с Кодексом об административных правонарушений (ст.42) за превышение уровня шума с чрезмерно "шумных" соседей можно взыскать штраф от 1 до 5 МЗП, с организаций - от 5 до 50 МЗП.

НЕ ДАЙ СЕБЕ ЗАСОХНУТЬ!

Современные панельные дома из железа, бетона страдают многочисленными недостатками. Один из них - слишком низкая влажность воздуха в жилых помещениях. Объясняется это тем, что бетон впитывает влагу. Оптимальной для человека в закрытых помещениях при 20°С приянто считать относительную влажность в пределах 40-60%. В панельных домах она составляет 20% и ниже. Зимой же воздух высушивается радиаторами центрального отопления. В этих условиях у людей сильно пересыхают слизистые оболочки, страдает кожа, особенно лица.

Но ситация не безнадежна - надо только оздоровить среду проживания.

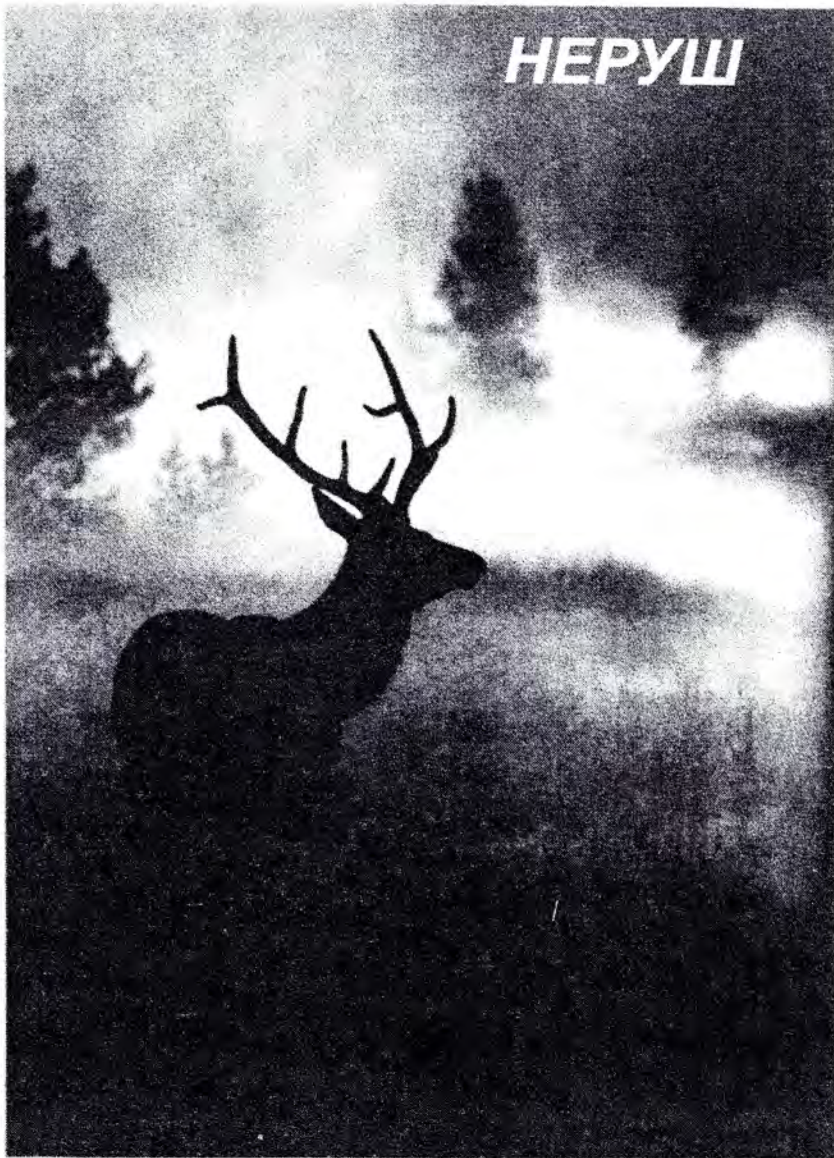
Самый простой способ увлажнения воздуха - поставить в комнатах емкости с водой, завести аквариум, а зимой развешивать на радиаторах влажные махровые полотенца.

Если позволяют финансы, можно купить специальные увлажнители, которые при включении всеть начинают выбрасывать в воздух мельчайшую водяную пыль, насыщая его живительной влагой.

Еще один весьма эффективный и эстетический способ уменьшить сухость в квартире - завести влаголюбивые комнатные цветы. Чемпион - циперус, требующий частого и обильного полива. Подойдут также филодендрон, антуриум, монстера. Они не только увляжняют воздух помещения, но и улучшают газовый обмен.

В квартирах люди зачастую страдают не только от сухости воздуха. Многие испытывают чувство духоты, особенно при длительно работающих компьютере или телевизоре. На самом деле недостает отрицательно заряженных аэроионов, которые поглощаются работающей электротехникой.

Насытить воздух живительными аэроанионами можно и спомощью специальных приборов - ионизаторов. Но и большинство комнатных растений обладает теми же возможностями. Для больших квартир подойдут туя и кипарис, для малогабаритных - цереус, кодеум, хлорофитум.



Выпуск подготовлен с использованием материалов Экологической Библиотеки МОО "Центр экологических и социальных исследований и информации "Неруш-Центр""